

Já treinaste hoje?



Caro(a) participante,

Aproxima-se o dia da oitava edição do Trail Santa Iria!

Um grande obrigado pela confiança e pela sua presença no nosso evento.

Estarão presentes em Branzelo, cerca de 1600 participantes na 8ª edição do Trail Santa Iria, a 26 janeiro 2020.

De uma forma prática, deixamos aqui algumas **indicações importantes**:

1. Confirmação de inscrições - confirme por favor a sua inscrição nos seguintes links:

- [Inscritos 38 km](#)
- [Inscritos 20 km](#)
- [Inscritos 10 km](#)
- [Inscritos caminhada](#)

Verifique o dorsal, nome da equipa e escalão. Algum erro que detete, entre em contacto com a organização – tsi@trailsantairia.pt (as listas apresentadas estão atualizadas ao dia 23 jan, 15h00)

2. Dorsais e kit's de participante:

- O secretariado da prova, localizado na EB1 de Branzelo, estará aberto no sábado, das 14h00 às 20h00, no domingo a partir das 07h00, encerrando às 09h30.
- **Pedimos encarecidamente que faça o levantamento do dorsal no sábado, de forma a evitar grandes congestionamentos no domingo.**
- Agradecemos que, caso pertença a uma equipa, proceda ao levantamento dos dorsais de todos os elementos. Para isso, solicite-o antecipadamente à organização (por email) e faça-se acompanhar de uma lista dos inscritos, de preferência com Nº de dorsal (que será enviado por SMS em tempo útil), Nome e Data de Nascimento.

3. Estacionamento e logística

- O estacionamento ao redor da zona de meta é escasso. Venha cedo!
- É expressamente proibido o estacionamento da EN 108, haverá policiamento.
- Estacionamento sugerido: Na Av. Santa Bárbara (em direção a Srª do Salto, Recarei), há o pedido autorizado de estacionamento na ciclovia, e outras zonas assinaladas – [ver imagem no final deste documento \(anexo 1\)](#).
- **Alternativa**: a partir das 7h00, haverá um sistema de transporte 'vai e vem', entre a zona de banhos e a zona de meta. A zona dos banhos situa-se na **Escola Básica e Secundária À Beira Douro**, logo à saída da A41 (<https://goo.gl/maps/PhuooY3Twr42>). Poderá assim estacionar no local da zona de banhos, haverá transporte assegurado durante o dia pelos autocarros do Município de Gondomar e carrinhas da União de Freguesias Melres Medas.

4. Banhos

- Os banhos estarão disponíveis, a partir das 10h30, nas instalações da Escola Básica e Secundária À Beira Douro, logo à saída da A41 (<https://goo.gl/maps/PhuooY3Twr42>). Dista cerca de 5km da zona de meta.
- Este é o caminho a seguir entre a zona de banhos e a zona de meta: <https://goo.gl/maps/LuUgi54ZRmE2>

5. Horários:

- Sábado 25 jan. 2020 – secretariado aberto entre as **14h00** e as **20h00**
 - O secretariado funciona na EB1 Branzelo: <https://goo.gl/maps/ZaYvdXB4oXr>
- Domingo 26 jan. 2020
 - 07h00 – abertura do secretariado e entrega dos dorsais e kits de participante (EB1 Branzelo)
 - 08h00 – Abertura Controlo zero
 - 08h30 – Partida Trail Curto 20km e Trail Longo 38km
 - 09h45 – Partida Mini Trail 10km
 - 10h00 – Início da caminhada 8km
 - 10h10 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail Curto 20km
 - 10h35 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Mini Trail 10km
 - 12h00 – Chegada prevista dos primeiros atletas do Trail longo 38km
 - 17h00 – Encerramento do VIII TSI

O horário das partidas pode ser ajustado em 15min, mediante decisão da organização.

6. Atribuição de troféus

- Segundo regulamento, serão atribuídos troféus aos 3 primeiros classificados da geral individual, em todas as provas, masculinos e femininos, bem como aos 3 primeiros classificados equipas (pontuam os três primeiros atletas de cada equipa).
- Haverá também troféu para o primeiro classificado de cada categoria constante no regulamento.
- A cerimónia de *podium* será feita apenas para a classificação geral masculina e feminina, e classificação por equipas, das três distâncias. Será realizada conforme formos tendo os resultados disponíveis.

7. Almoço

Este ano não haverá o tradicional porco no espeto. No entanto, **cada participante terá no seu kit uma pulseira, que poderá trocar por uma bifana e um caldo verde**, no final da prova. Poderá depois adquirir mais bifanas, caldo, papas, bebidas, etc...

8. Percursos

- Os tracks gps do percurso, altimetrias e outras informações, estão disponíveis no website do evento www.trailsantairia.pt na página 8ª Edição TSI (neste documento podem consultar as altimetrias dos percursos, anexo 2)
- **Atenção:** as marcações no terreno (fitas, setas e indicações) **prevalecem** sobre o ficheiro GPS disponibilizado.
- O controlo de tempos será da responsabilidade da empresa Stop&Go, que irá recorrer a um sistema com utilização de um 'chip' colocado no dorsal. Haverá controlos surpresa manuais/visuais.
- Devem respeitar os controlos de passagem e manter o dorsal sempre visível até à meta. Serão feitos controlos fixos de passagem, e alguns controlos surpresa.
- É da responsabilidade dos atletas a correta fixação/manutenção do dorsal/chip.
- O percurso está sinalizado com fita balizadora com os logotipos Azul 'Melres Medas' e vermelho 'ABA', só deverão seguir estas fitas.
- As placas de mudança de direção são de cor amarelo fluorescente nos primeiros 10km (percurso comum às 3 distâncias) e de cor vermelha no restante percurso.
- As placas de avisos e informações obedecem às seguintes cores:
 - Cor de laranja – caminhada 8km
 - Azul – mini trail 10km
 - Verde – trail curto 20km
 - Vermelho – trail longo 38km
- **No caso de se perderem, devem voltar atrás até encontrar a última fita e depois verificar melhor as marcações.**
- **Ver anexo 3 – exemplos de sinalização utilizada**
- Alertamos para o facto de as fitas poderem enrolar nas árvores ou vegetação, ou mesmo estarem caídas no chão, e por isso estarem menos visíveis... Por outro lado, podemos ser alvo de algumas alterações alheias, que vamos tentar evitar e precaver.
- Os participantes do Trail Longo 38km, devem ter especial atenção entre o km 15 e 16, uma vez que, devido à exploração florestal, as fitas podem estar escondidas e/ou caídas. Tentaremos acautelar esta situação.
- As principais SEPARAÇÕES DE PERCURSOS estão situadas nos seguintes km's:
 - **Km10** – Trail Curto 20km e Trail Longo 38km para a direita, Mini Trail 10km para a esquerda
 - **Km14** – Trail Curto 20km para a esquerda e Trail Longo 38km para a direita

- Zonas de abastecimento
 - **ZA1** - Mini Trail 10km, Trail Curto 20km e Trail Longo 38km(**KM7**) Sobrido – Fácil acesso
41.0691645194, -8.42291263732
 - **ZA2** - Trail Longo 38km(**KM14**) Banjas – Difícil acesso
41.083751635, -8.38773423112
 - **ZA3** - Trail Longo 38km(**KM21**) Santa Comba – Fácil acesso
41.1059378748, -8.4002419789
 - **ZA4** - Trail Longo 38km(**KM27**) Sra do Salto (viaduto) – Fácil acesso
41.1244478508, -8.43027296122
 - **ZA5** - Trail Curto 20km(**KM15**), Trail Longo 38km(**KM33**)
Santa Iria, Sete caminhos – Difícil acesso
41.52595, -8.235660
 - **ZA Caminhada – cumeeira de Sta Iria**
- Não será possível fazer todo o percurso a 'pé enxuto'! Haverá pequenas partes do percurso dentro de cursos de água que, dependendo da chuva que possa ainda cair, nunca ultrapassarão a altura do joelho.
- **O Minitrail – 10km passará por um túnel duplo com cerca de 40m de extensão e 1,20m de altura. O túnel da direita tem menos água que o da esquerda. Na passagem deste túnel, que estará devidamente iluminado, deverão acautelar a distância entre cada atleta. Estará aqui presente uma equipa da cruz vermelha para algum apoio necessário. Pedimos a colaboração (e alguma paciência) de todos nesta passagem.**
- O percurso do **Trail Longo 38km** terá algumas partes (poucas) um pouco perigosas, nomeadamente a passagem dentro dos ribeiros (km 15 e km 22), pede-se especial cuidado na passagem por esses locais. Estarão nestes locais duas equipas da Cruz Vermelha.
- Está definido um tempo limite de passagem para as 16:00 (**ZA5**) ao km 33. O atleta que passar nesse km depois desta hora, será encaminhado para a zona de meta.
- Dependendo das condições do terreno nos próximos dias, os percursos ainda podem sofrer alguns ajustes.
- Solicitamos a entreaajuda entre todos, nomeadamente em caso de acidentes e ocorrências indesejadas.
- A prevenção ao evento será assegurada pela delegação de Gondomar/Valongo da Cruz Vermelha Portuguesa, em colaboração com a organização. Andarão pelo percurso jipes e motos devidamente identificados.

9. Seguro

- Estas são as coberturas contratadas para o seguro de Acidentes Pessoais do evento:
 - Morte € 28.530,00
 - Invalidez Permanente € 28.530,00
 - Despesas de Tratamento e Repatriamento € 4.590,00
 - Despesas de Funeral € 2.290,00
 - Franquia absoluta de 10% na cobertura de Invalidez Permanente
 - Franquia por pessoa/sinistro de € 60,00 na cobertura de Despesas de Tratamento
 - Para pessoas com idade superior a 70 anos, fica excluído as Despesas de Tratamento e a Invalidez Permanente
 - **As franquias aplicadas às condições acima apresentadas, ficarão a cargo do segurado**
 - **São abrangidos por este seguro todos os atletas devidamente inscritos. O seguro, tal como o dorsal, é pessoal e intransmissível. A organização não se responsabiliza pela participação de atletas sem dorsal ou com dorsal 'emprestado'**

Pode contar com o nosso total empenho e determinação, para podermos corresponder às expetativas criadas!

Uma última recomendação: "*Leave your signs not your things!*"

Esperamos poder proporcionar-lhe um dia em cheio!

Pela organização,

Altino Rocha

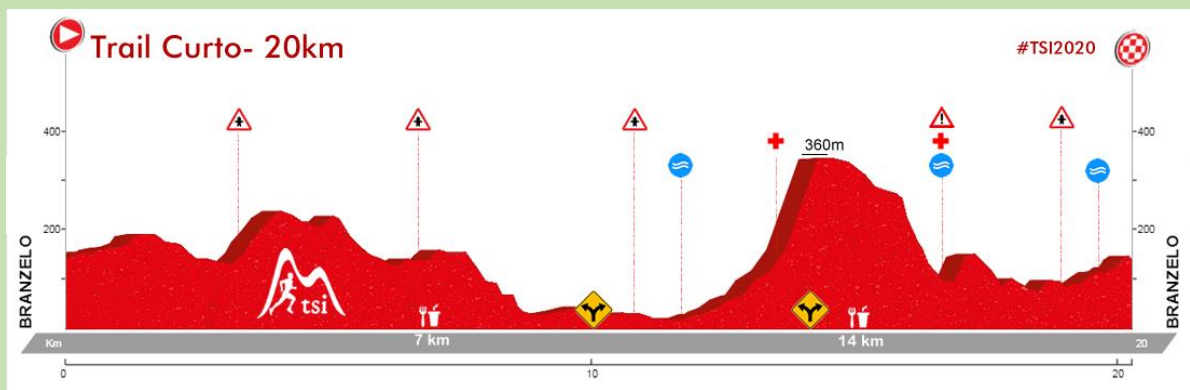
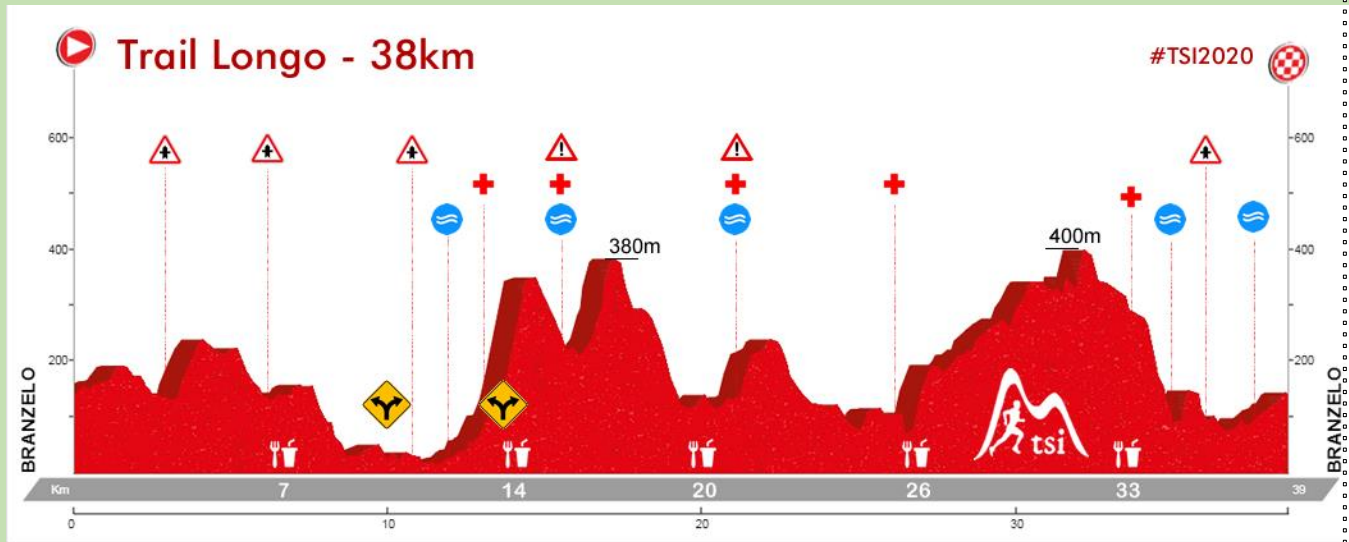


Já treinaste hoje?

Anexo 1 - Estacionamiento



Anexo 2 – Altimetrias



Anexo 3 – exemplos de sinalização



Setas amarelo refletor (primeiros 10km)



Setas vermelhas (a partir do km10)



Fitas balizadoras com logotipos Melres Medas e ABA

Sinalização informativa



Apoios e patrocínios

 <p>GONDOMAR Município de Gondomar</p>	 <p>melres medas</p>	 <p>PROTEÇÃO CIVIL GONDOMAR</p>	 <p>CRUZ VERMELHA PORTUGUESA Delegação Gondomar/Valongo</p>
 <p>turbo gas</p>	 <p>GEOROCHA Sondagens e Captação de Água R. Monte das Burgas, 843 - 4250-210 Porto Tel. 228 312 287 - Fax. 962 636 962 E-mail: georocha.gondomar@net.corr</p>	 <p>ARQPERFIL S.A. ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO</p>	 <p>farmácia mota Vila Cova - Medas, Gondomar</p>
 <p>PROZISO Exceed yourself!</p>	 <p>Body Concept esthetical center Rio Tinto</p>	 <p>ventilmelres CLIMATIZAÇÃO</p>	 <p>Agrupamento À Beira Douro</p>
 <p>farmácia mota Rio Mau - Penafiel TORRES</p>	 <p>AURÉLIO RODRIGUES MEDIÇÃO DE SEGUROS</p>	 <p>DOUROFIT</p>	 <p>FAMABIKE casa das bicicletas</p>
 <p>TEMAS da LEGENDAS</p>	 <p>BELMIRO GOMES & FILHOS Construção e Engenharia Civil</p>	 <p>MadeiAgra Capitania, Lda</p>	 <p>ABA Associação Branzelo Ativo</p>

O B R I G A D O
A
T O D O S